

La Magia de la Mesa Familiar

¡Las comidas familiares son importantes! Haciendo algo tan simple como comer juntos en familia unas cuantas veces cada semana hace a su familia mas inteligente, fuerte, saludable, y feliz. Investigaciones han descubierto que comidas familiares pueden ayudar a los niños a tener mejores calificaciones, desarrollar hábitos alimenticios saludables, reducir el estrés, y mantenerse alejado de comportamientos y hábitos peligrosos. Quizás aun mas importante, es que es una oportunidad de oro para crear lazos cercanos y recuerdos de por vida.



Trate estas maneras fáciles de hacer las comidas familiares una parte agradable de su rutina familiar.

- ✓ Ponga una hora regular para comer en familia. Las horas de comer regulares le dan a su niño una mejor oportunidad de comer una variedad de alimentos para conseguir la cantidad correcta para crecer, permanecer sano, y mantener un peso saludable.
- ✓ Hágalo simple, Hágalo rápido. Dedique menos tiempo a la cocina y más tiempo a la mesa familiar. Comidas sencillas, hasta sándwiches fríos, son tan sabrosas como las comidas que toman mas trabajo. Usted puede hacer de cualquier comida una especial si se siente relajada y si la hora de comer esta llena de cariño y risas. Simplifique – ¡para cuidarse usted también!
- ✓ Demuestre que las comidas familiares son importantes. Durante la hora de comer, apague la televisión. Encuentre otro modo de ver sus programas favoritos. Deje que la maquina contestadora tome sus llamadas telefónicas también. Haga que su familia atienda llamadas antes o después de la hora de comer.
- ✓ Coma alrededor de la mesa. Es más fácil platicar y escuchar a su familia cuando están cara a cara. Comer de lado a lado en el mostrador de la cocina elimina el contacto visual.
- ✓ Disfrute de la conversación durante la comida. Haga conversaciones fáciles – no reclamos ni quejas. Platiquen para que todos puedan ser una “estrella” en la cena. No se adueñe de la conversación. Su niño escuchara y aprenderá si se siente incluido.
- ✓ Sea práctico acerca de la hora de la comida. Trate de sentarse juntos. Prevenga que las comidas duren demasiado tiempo. Si los niños se ponen fastidiosos, su comida familiar no será divertida. Espere hasta que todos hayan terminado para poder ser excusados de la mesa.

Ayudar con las comidas familiares hace que los niños se sientan importantes en su familia. Además ustedes pasan más tiempo valioso juntos. Aun cuando los quehaceres no son hechos perfectamente, ellos siguen aprendiendo. Unos cuantos minutos extra para la cena puede ser una diferencia enorme en el futuro, entonces trate de envolverlos en la preparación:

- Escoger flores para la mesa.
- Hacer manteles individuales de papel.
- Ayudar con tareas sencillas, como romper las lechugas para la ensalada, o poner el pan en la canasta.
- Ayudar a colocar la mesa, o a limpiar y lavar la mesa después de la cena
- Poner hielo en los vasos o servir las bebidas, a lo mejor con su ayuda.
- Pregunte “¿Qué te gustaría hacer para ayudarme?”